

## 骨粗しょう症ってどんな病気？

### 腰や背中が痛むことがありますか？

問診では、骨粗しょう症に関する色々なことを医師から聞かれます。これは骨粗しょう症かそれ以外の病気を診断するのに有効な情報です。

腰痛には急性と慢性の痛みがあり、急性の痛みの中には脊椎圧迫骨折によるものが多く、慢性の痛みは骨折後の脊柱変形やそれに伴う筋緊張によるものがあります。まず、痛みの原因をレントゲン写真で確認する必要があります。骨折による痛みは長くても2ヶ月位でおさまりますので、それ以上続く場合には骨折部の痛みというより、周囲の筋肉や背骨の変形が原因で痛んでいると考えられます。



監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

もっと詳しく知りたい方は

[http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic\\_shindan/03.htm](http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/03.htm)

## いますぐチェック！ 転ばない住まいづくりチェック 1

高齢者の方（とくに70代後半以上の方）は、ご自宅で転ぶことが増えてきます。転ばない安全な住まいは、

**CHECK 1** 歩行時に引っかけて、つまずきやすいものを取り除いたりする。

**CHECK 2** ちょっとした段差をなくす。

**CHECK 3** 滑りやすい場所を滑らなくするよう工夫する。

といった視点が必要です。

ご自分の家の中を、「転ばないための住まいづくり」の視点でチェックしましょう。

**CHECK 4** 固定されていないじゅうたんやマットはありますか

フローリングの上のじゅうたん、畳の上のじゅうたん、ホットカーペット、玄関マット、キッチンマット、脱衣所のバスマット・足ふき、トイレのマット

アドバイス：じゅうたんやマットの端に足を引っかけて転ぶケースが少なくありません。裏面に両面テープを張り、タルミがないように床に固定しましょう。裏地が滑り止め加工のものや交換してもいいでしょう。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授

## 骨を元気にするカルシウムレシピ

## うなぎの三段活用ひつまぶし



エネルギー  
1人分  
約**435** kcal

カルシウム  
1人分  
約**107** mg

### 材料(2人分)

- ・ごはん：茶碗2杯分
- ・うなぎ蒲焼：1串（120g）
- (A)湯：2カップ
- こぶ茶：小さじ2
- 塩：ひとつまみ
- ・万能ねぎ：3本
- ・ワサビ、のり、粉山椒：各適量

### 作り方

- 1 うなぎの蒲焼はタレを塗り、グリル（または焼き網）でさっと表面を焼いてあたため、縦半分になり、それを1センチ幅に切る。
- 2 万能ねぎは小口切り、のりはせん切りにする。
- 3 (A)を合わせてあたためる。
- 4 茶碗にごはんを盛り、1のうなぎを乗せて、最初は粉山椒をふって食べ、次に薬味（わさび・のり・ねぎ）を乗せて食べる。最後に3の

まだまだありますカルシウムレシピ：<http://www.richbone.com/recp/all/bn/index.htm>

## Q&A 骨のこと、もっと知りたい！

骨粗しょう症の予防についての Q&A はこちらでご覧いただけます  
<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego06.htm>

### 質問

70歳ですが、骨密度検査の結果は正常値でしたが、主治医に骨粗しょう症の薬を飲んだほうがいいと言われました。数値が正常でも薬を飲まなくてはならないのでしょうか？

### こたえ

病院や診療所などではレントゲン検査、尿検査などさまざまな検査をしますが、医師は検査結果に加えて、過去の経歴、体の様子、患者さんの訴えなどを見て総合的に診断をします。骨粗しょう症に関しては、骨密度の著しい低下だけでなく、家族に骨粗しょう症の人がいるか、飲酒、喫煙などいろいろな条件によって骨折しやすくなるのが分かってきました。骨粗しょう症の治療は骨密度値を正常に戻すことではなく、骨折を防ぐことですので、骨密度値が正常値でも主治医の先生は薬による治療をされたものと考えます。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

